

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 0,000 | 5,00 | 0,12 |
| 71,19 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным | 250 | 9,03 | 12,26 | 36,0 | 281,3 | 0,27 | 0,25 | 1,60 | 0,067 | 0,13 | 178,22 | 122,37 | 0,078 | 0,017 | 81,81 | 0,18 | 8,36 | 0,66 |
| 693,08 | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,0 | 0,0 | 149,6 | 0,190 | 21,3 | 0,40 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 6,5 | 0,010 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 17,91 | 18,21 | 92,83 | 592,90 | 0,43 | 0,52 | 14,65 | 0,12 | 0,18 | 356,42 | 290,37 | 0,84 | 0,02 | 239,64 | 0,38 | 34,66 | 1,62 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,40 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100 | 1,00 | 5,16 | 3,60 | 64,33 | 0,10 | 0,11 | 22,66 | 0,026 | 0,0 | 93,83 | 35,16 | 0,003 | 0,03 | 16,83 | 0,033 | 38,0 | 0,10 |
| * 50 ЗП | Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,8 | 0,016 | 0,066 | 9,20 | 0,10 | 0,00 | 109,70 | 81,58 | 0,016 | 0,65 | 13,83 | 0,03 | 23,23 | 1,38 |
| 102,19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне | 250/10 | 6,0 | 3,84 | 24,81 | 161,5 | 0,26 | 0,09 | 8,67 | 0,001 | 0,0 | 52,62 | 178,12 | 0,097 | 0,007 | 86,76 | 0,047 | 37,02 | 0,51 |
| 267,65 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным | 100 | 15,41 | 11,36 | 5,48 | 215,67 | 0,14 | 0,13 | 3,2 | 0,0013 | 0,07 | 28,30 | 124,24 | 0,94 | 0,014 | 31,72 | 0,075 | 26,03 | 1,62 |
| 332,10 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,38 | 0,108 | 0,036 | 0,0 | 0,036 | 0,048 | 15,96 | 55,45 | 0,012 | 0,036 | 112,63 | 0,96 | 10,16 | 0,103 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 4,00 | 3,30 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,70 | 0,15 |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,02 | 23,5 | 0,95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 30,6 | 24,73 | 115,46 | 838,54 | 0,70 | 0,41 | 37,03 | 0,06 | 0,12 | 212,21 | 475,27 | 1,06 | 0,09 | 260,59 | 1,14 | 136,41 | 3,43 |
| Итого за Обед (зимний период) | | | 31,43 | 27,12 | 120,11 | 887,99 | 0,61 | 0,36 | 23,57 | 0,14 | 0,12 | 228,08 | 521,69 | 1,08 | 0,71 | 257,59 | 1,13 | 121,64 | 4,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,51 | Салат "Леди" мясо-овощной заправленный сметаной (герметическая обработка) | 50 | 3,44 | 5,48 | 3,19 | 76,37 | 0,04 | 0,04 | 3,87 | 0,06 | 0,01 | 16,03 | 41,59 | 0,02 | 0,12 | 114,37 | 2,03 | 8,57 | 0,44 |
| 695,31 | Мучное кулинарное изделие / Вагрушка с творожной начинкой | 100 | 12,8 | 7,6 | 40,5 | 280,5 | 0,09 | 0,12 | 0,14 | 0,065 | 0,1 | 70,55 | 105,39 | 0,013 | 0,03 | 131,82 | 0,1 | 14,1 | 0,7 |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 14 | 28,7 | 0,0782 | 0,20 | 202,00 | 0,0 | 10 | 0,24 |
| Итого за Полдник | | | 16,44 | 13,34 | 65,89 | 443,26 | 0,15 | 0,26 | 8,81 | 0,13 | 0,11 | 100,58 | 175,68 | 0,11 | 0,35 | 448,19 | 2,13 | 32,67 | 1,38 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11,02 | Огурец порционно | 20 | 0,01 | 0 | 0,38 | 2,2 | 0,01 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 3,4 | 0 | 0,034 | 0,006 | 2,8 | 0 | 2,8 | 0 |
| 267,73 | Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами | 90 | 17,60 | 13,12 | 1,5 | 225,96 | 0,02 | 0,11 | 2 | 0,30 | 0,00 | 17,22 | 132,58 | 0,00 | 0,06 | 21,75 | 0,01 | 24,46 | 1,73 |
| 21 | Рис отварной с маслом сливочным | 150 | 3,7 | 4,0 | 38,9 | 196,2 | 0,03 | 0,02 | 0,0 | 0,04 | 0,04 | 14,9 | 79,4 | 0,2 | 0,1 | 39,0 | 0,06 | 27,9 | 0,59 |
| 430,06 | Чай черный витаминизированный | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,54 | 0,00 | 0,01 | 2,9 | 0,0 | 0 | 5,25 | 8,2 | 0,6 | 0,0 | 15,8 | 0,070 | 4,40 | 0,87 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,50 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0,000 | 0,00 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0,010 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | 25,31 | 17,53 | 80,01 | 599,44 | 0,12 | 0,16 | 6,00 | 0,34 | 0,04 | 50,81 | 252,70 | 1,55 | 0,13 | 85,83 | 0,15 | 59,55 | 3,63 |
| Итого в день | | | 90,28 | 73,81 | 354,19 | 2474,14 | 1,40 | 1,35 | 66,49 | 0,65 | 0,45 | 720,02 | 1194,02 | 3,57 | 0,58 | 1034,25 | 3,79 | 263,29 | 10,06 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,4 | 1,6 | 70,0 | 0,9 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,0 |
| % от суточной нормы | | | 100% | 96% | 99% | 99% | 100% | 84% | 95% | 72% | 45% | 90% | 99,5% | 89% | 82% | 86% | 99% | 88% | 56% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 1 вторник Сезон: осенне-весенний Возраст: 12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Si | К | І | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11,02 | Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец | 20 | 0,01 | 0,00 | 0,38 | 2,20 | 0,010 | 0,00 | 0 | 0,000 | 0 | 3,40 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 2,80 | 0,0 | 2,80 | 0,00 |
| * 3,01 ЗП | <i>Гастрономия / Сыр порционно</i> | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,100 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 8,80 | 0,0 | 3,50 | 0,10 |
| 267,67 | Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным | 100 | 18,76 | 9,70 | 8,74 | 234,26 | 0,088 | 0,18 | 0,018 | 0,0017 | 0,0 | 108,34 | 159,21 | 0,02 | 0,011 | 21,21 | 0,008 | 34,36 | 1,72 |
| 171,07 | Гречка отварная с маслом сливочным | 180 | 9,09 | 8,70 | 44,73 | 268,12 | 0,312 | 0,048 | 0,0 | 0,036 | 0,048 | 17,04 | 215,52 | 0,015 | 0,0036 | 27,48 | 0,012 | 14,40 | 0,48 |
| 303,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0 | 0 | 19,96 | 74,9 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,4 | | 0,0 | 0,25 | 71,15 | 0 | | 0,06 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 10,00 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 6,5 | 0,01 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 31,66 | 18,80 | 98,06 | 696,93 | 0,47 | 0,25 | 1,52 | 0,04 | 0,05 | 139,18 | 407,23 | 0,80 | 0,26 | 129,14 | 0,03 | 51,56 | 2,70 |
| <i>Итого за Завтрак(осенний период)</i> | | | <i>34,0</i> | <i>21,8</i> | <i>97,7</i> | <i>731,1</i> | <i>0,5</i> | <i>0,3</i> | <i>1,2</i> | <i>0,1</i> | <i>0,0</i> | <i>223,8</i> | <i>457,2</i> | <i>0,8</i> | <i>0,3</i> | <i>135,1</i> | <i>0,0</i> | <i>52,3</i> | <i>2,8</i> |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,350 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" | 100 | 1,28 | 5,060 | 3,760 | 51,610 | 0,033 | 0,030 | 1,710 | 0,028 | 0,000 | 42,750 | 22,700 | 0,005 | 0,028 | 15,33 | 0,8 | 15,0 | 0,46 |
| 0,09 | <i>Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом</i> | 100 | 2,78 | 3,91 | 16,25 | 107,3 | 0,083 | 0,16 | 1,83 | 0,083 | 0 | 115,63 | 79,16 | 0,01 | 0,03 | 2,15 | 0,01 | 35,50 | 0,13 |
| 151,54 | Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне | 250 | 6,30 | 5,20 | 23,87 | 170,37 | 0,087 | 0,08 | 1,20 | 0,06 | 0,027 | 31,0 | 80,18 | 0,075 | 0,015 | 9,37 | 0,026 | 10,91 | 1,13 |
| 239,43 | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном | 100 | 12,35 | 7,90 | 16,91 | 143,66 | 0,13 | 0,12 | 1,97 | 0,044 | 0 | 149,95 | 297,55 | 0,14 | 0,001 | 35,93 | 0,054 | 65,10 | 1,94 |
| 520,09 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 3,90 | 11,10 | 26,42 | 164,11 | 0,19 | 0,15 | 3,00 | 0,072 | 0,06 | 52,56 | 116,16 | 0,00 | 0,00 | 69,60 | 0,025 | 39,50 | 1,42 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,00 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 25,37 | 29,50 | 107,50 | 697,00 | 0,53 | 0,42 | 8,08 | 0,20 | 0,09 | 316,39 | 603,29 | 0,24 | 0,05 | 142,88 | 0,91 | 157,01 | 7,56 |
| <i>Итого за Обед (зимний период)</i> | | | <i>26,87</i> | <i>28,35</i> | <i>119,99</i> | <i>752,69</i> | <i>0,58</i> | <i>0,55</i> | <i>8,20</i> | <i>0,26</i> | <i>0,09</i> | <i>389,27</i> | <i>659,75</i> | <i>0,24</i> | <i>0,05</i> | <i>129,70</i> | <i>0,12</i> | <i>177,51</i> | <i>7,23</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83,36 | Яйцо отварное с огурцом | 20/30 | 2,60 | 2,30 | 0,71 | 34,70 | 0,02 | 0,09 | 2,10 | 0,05 | 0,0044 | 16,47 | 3,84 | 0,014 | 0,065 | 5,66 | 0,0041 | 6,62 | 0,51 |
| 432,28 | Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо) | 100 | 8,04 | 5,88 | 35,50 | 230,25 | 0,10 | 0,04 | 4,7 | 0,04 | 0,02 | 16,2 | 55,71 | 0,02 | 0,01 | 28,69 | 0,00 | 12,87 | 0,81 |
| 409,13 | Компот из яблок и ягод (клюква) | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 79,8 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 14,00 | 28,70 | 0,01 | 0,04 | 3,79 | 0,000 | 12,10 | 0,12 |
| Итого за Полдник | | | 11,64 | 8,18 | 56,41 | 344,70 | 0,14 | 0,23 | 11,60 | 0,09 | 0,02 | 46,67 | 88,25 | 0,05 | 0,12 | 38,14 | 0,01 | 31,59 | 1,44 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,02 | Фрукт порционно / Апельсин | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 40,00 | 0,040 | 0,03 | 6,00 | 0,050 | 0 | 34,00 | 23,00 | 0,02 | 0,05 | 18,10 | 0,000 | 13,00 | 0,30 |
| 340,19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 11,38 | 8,30 | 2,89 | 140,29 | 0,070 | 0,43 | 0,39 | 0,024 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0,06 | 0,03 | 20,29 | 0,210 | 17,13 | 0,19 |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0,0 | 0,00 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,000 | 0,85 | 0,08 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | 16,11 | 8,92 | 53,86 | 371,02 | 0,17 | 0,48 | 8,74 | 0,08 | 1,80 | 147,57 | 190,64 | 0,80 | 0,08 | 52,93 | 0,22 | 30,98 | 1,01 |
| Итого за день | | | 84,78 | 65,40 | 315,83 | 2109,65 | 1,31 | 1,38 | 29,94 | 0,41 | 1,96 | 649,81 | 1289,41 | 1,89 | 0,51 | 363,09 | 1,16 | 271,14 | 12,71 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70,0 | 0,90 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 94% | 95% | 96% | 92% | 94% | 86% | 43% | 45% | 196% | 97% | 107% | 97% | 97% | 30% | 102% | 90% | 71% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100-120 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,0 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 0,0 | 5,00 | 0,12 |
| 223,52 | Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким) | 170/30 | 17,50 | 16,91 | 37,05 | 361,52 | 0,23 | 0,35 | 0,10 | 0,023 | 0,31 | 254,0 | 451,0 | 0,048 | 0,03 | 214,0 | 0,0011 | 110,0 | 1,80 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,10 | 0,02 | 31,77 | 0,0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,36 | Батон пшеничный йодированный | 50 | 3,30 | 0,66 | 17,16 | 83,6 | 0,16 | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,010 | 23,50 | 2,00 |
| Итого за Завтрак | | | 21,44 | 18,03 | 79,43 | 546,40 | 0,49 | 0,40 | 11,82 | 0,04 | 0,51 | 295,55 | 550,78 | 0,15 | 0,05 | 247,47 | 0,01 | 143,74 | 4,79 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,13 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100 | 0,60 | 3,14 | 2,90 | 48,16 | 0,05 | 0,016 | 14,85 | 0,53 | 0 | 21,40 | 14,88 | 0,016 | 0,31 | 102,28 | 0,0023 | 16,36 | 0,48 |
| * 7,03 3П | <i>Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом</i> | 100 | 3,16 | 4,16 | 13,00 | 85,00 | 0,083 | 0,05 | 38,30 | 0,0 | 0 | 49,60 | 72,30 | 0,00 | 0,066 | 153,40 | 0,0016 | 12,70 | 0,91 |
| 1184,02 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 2,34 | 2,65 | 10,95 | 74,56 | 0,062 | 0,062 | 19,62 | 0,75 | 0 | 47,75 | 48,63 | 0,27 | 0,60 | 122,75 | 0,03 | 23,05 | 1,16 |
| 291,17 | Плов с птицей | 250 | 25,79 | 33,48 | 56,70 | 617,05 | 0,21 | 0,108 | 5,09 | 0,002 | 0 | 34,35 | 233,90 | 0,103 | 0,101 | 63,11 | 0,045 | 56,79 | 2,13 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202,0 | 0 | 10,0 | 0,24 |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,00 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 30,25 | 39,77 | 109,85 | 916,66 | 0,43 | 0,33 | 44,36 | 1,28 | 0,00 | 135,00 | 405,11 | 0,48 | 1,21 | 502,34 | 0,08 | 129,70 | 5,96 |
| Итого обед (зимний период) | | | 32,8 | 40,8 | 120,0 | 953,5 | 0,5 | 0,4 | 67,8 | 0,8 | 0,0 | 163,2 | 462,5 | 0,5 | 1,0 | 553,5 | 0,1 | 126,0 | 6,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3003,03 | Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо) | 50/10 | 1,79 | 5,38 | 12,92 | 128,54 | 0,08 | 0,05 | 13,06 | 0,004 | 0 | 19,55 | 46,61 | 1,22 | 0,0013 | 286,22 | 0,69 | 16,35 | 0,70 |
| 8,7 | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко) | 100 | 4,25 | 13,32 | 30,72 | 250,36 | 0,06 | 0,04 | 0 | 0,01 | 0 | 12,50 | 38,30 | 0,01 | 0,00 | 14,71 | 0,07 | 6,55 | 0,51 |
| 420,12 | Напиток из яблок и лимона | 200 | 0,06 | 0,04 | 13,17 | 51,3 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 1,84 | 0,66 | 0,06 | 0,03 | 12,95 | 0,000 | 0,4 | 0,30 |
| Итого за Полдник | | | 6,10 | 18,74 | 56,81 | 430,20 | 0,14 | 0,09 | 14,27 | 0,01 | 0,00 | 33,89 | 85,57 | 1,29 | 0,03 | 313,88 | 0,76 | 23,26 | 1,51 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,3 | 2,95 | 0,0 | 36,40 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0 | 88,00 | 50,00 | 0,00 | 0,01 | 8,80 | 0,000 | 3,50 | 0,10 |
| 279,35 | Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе | 90 | 12,51 | 17,31 | 6,05 | 229,59 | 0,19 | 0,15 | 0,14 | 0,04 | 0,0 | 18,47 | 149,98 | 0,02 | 0,06 | 23,86 | 0,050 | 23,63 | 1,87 |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,2 | 0,0 | 0,0 | 93,9 | 0,080 | 8,47 | 0,09 |
| 303,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0,0 | 0,00 | 19,96 | 74,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 71 | 0,000 | 0,0 | 0,01 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0,010 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | 24,33 | 24,09 | 86,71 | 648,65 | 0,34 | 0,23 | 1,31 | 0,08 | 0,04 | 130,17 | 278,69 | 0,76 | 0,33 | 204,17 | 0,14 | 35,60 | 2,50 |
| Итого в день | | | 82,1 | 100,6 | 332,8 | 2541,9 | 1,4 | 1,0 | 71,8 | 1,4 | 0,6 | 594,6 | 1320,2 | 2,7 | 1,6 | 1267,9 | 1,0 | 332,3 | 14,8 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70,0 | 0,90 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 91% | 109% | 97% | 103% | 100% | 65% | 103% | 157% | 55% | 79,5% | 110% | 66,99% | 97% | 106% | 99% | 111% | 82% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,07 | Салат из моркови с цитрусовыми | 100 | 1,12 | 0,12 | 13,89 | 64,25 | 0,05 | 0,060 | 18,30 | 0,006 | 0 | 42,60 | 42,41 | 0,005 | 0,08 | 17,80 | 0,033 | 11,91 | 0,56 |
| *102,2 3 П | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 100 | 0,65 | 0,3 | 9,20 | 42,5 | 0,033 | 0,03 | 3,80 | 0,04 | 0 | 25,00 | 17,00 | 10,15 | 0,033 | 144,06 | 0,001 | 11,0 | 1,25 |
| 478,28 | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,5 | 0,18 | 0,13 | 4 | 0,01 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,02 | 107,06 | 0,079 | 42,83 | 0,80 |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,16 | 0 | 0 | 2,50 | 0,02 | 0,0 | 4,00 | 3,3 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | | 0,0 | 8,0 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 52,4 | 0,001 | 0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 16,74 | 14,03 | 91,42 | 560,77 | 0,27 | 0,20 | 25,18 | 0,04 | 0,02 | 94,04 | 189,39 | 0,07 | 0,11 | 177,71 | 0,11 | 56,44 | 1,95 |
| Итого завтрак(зимний период) | | | 16,3 | 14,2 | 86,7 | 539,0 | 0,3 | 0,2 | 10,7 | 0,0 | 0,0 | 76,4 | 164,0 | 10,2 | 0,1 | 304,0 | 0,1 | 55,5 | 2,6 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,26 | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 100 | 1,58 | 5,17 | 8,61 | 87,80 | 0,05 | 0,05 | 15,5 | 0,013 | 0,00 | 29,91 | 44,81 | 0,15 | 0,031 | 24,63 | 0,016 | 20,5 | 0,86 |
| 124,44 | Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом | 250 | 2,50 | 13,0 | 11,25 | 110,12 | 0,02 | 0,02 | 11,50 | 0,05 | 0 | 45,87 | 30,25 | 0,087 | 0,71 | 38,68 | 0,25 | 15,50 | 0,50 |
| 33,09 | Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом | 100 | 15,32 | 16,67 | 16,57 | 278,72 | 0,18 | 0,16 | 1,83 | 0,022 | 0,0 | 20,69 | 86,06 | 0,00 | 0,066 | 28,30 | 0,144 | 54,97 | 1,80 |
| 250,02 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 20,71 | 3,43 | 45,74 | 300,55 | 0,42 | 0,16 | 0,0 | 0,036 | 0,036 | 79,57 | 193,2 | 0,06 | 0,024 | 78,6 | 0,096 | 50,0 | 1,17 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С- | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 3,0 | 0,66 |
| 66 037,03 | Кондитерское изделие/ Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 17,4 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,20 |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0,0 | 0,0 | 17,50 | 79,0 | 0,0 | 0,0 | 12,2 | 0,00 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 43,35 | 40,77 | 132,51 | 1023,33 | 0,76 | 0,44 | 29,03 | 0,12 | 0,04 | 224,34 | 458,42 | 0,31 | 0,83 | 183,03 | 0,51 | 170,43 | 7,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202,36 | Макаронник с мясными изделиями | 100 | 9,99 | 9,54 | 23,1 | 220,5 | 0,05 | 0,03 | 0,7 | 0,03 | 0,09 | 11,2 | 34,9 | 0,56 | 0,01 | 31,40 | 0,06 | 5,9 | 0,60 |
| 738,58 | Мучное кулинарное изделие/ Пирожки с зеленым луком и яйцом | 50 | 4,60 | 2,88 | 19,00 | 121,40 | 0,05 | 0,08 | 0,04 | 0,028 | 0,33 | 25,10 | 48,0 | 0,01 | 0,013 | 6,89 | 0,030 | 9,06 | 0,28 |
| 519,02 | Напиток фруктовый (клюква) | 200 | 0,05 | 0,0 | 15,0 | 56,4 | 0,00 | 0,00 | 1,4 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 8,5 | 0,000 | 0,0 | 0,05 |
| Итого за Полдник | | | 14,64 | 12,43 | 57,04 | 398,33 | 0,10 | 0,11 | 2,14 | 0,09 | 0,42 | 36,35 | 82,94 | 0,57 | 0,03 | 46,74 | 0,09 | 15,0 | 0,93 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05 | Закуска овощная | 30 | 0,54 | 1,03 | 1,48 | 17,4 | 0,00 | 0,010 | 1,4 | 0,002 | 0 | 17,16 | 10,15 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,030 | 5,55 | 0,20 |
| 288,38 | Птица, порционная запеченая | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 169,0 | 0,05 | 0,120 | 0,75 | 0,48 | 0 | 18,71 | 125,60 | 0,01 | 0,01 | 17,40 | 0,040 | 14,89 | 1,30 |
| 171,05 | Гречка отварная с маслом сливочным | 150 | 7,6 | 7,25 | 37,28 | 223,44 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 14,20 | 179,55 | 0,01 | 0,00 | 22,90 | 0,010 | 12,00 | 0,40 |
| 408,03 | Отвар из шиповника | 200 | 0,3 | 0,14 | 19,80 | 85,25 | 0 | 0,03 | 10,00 | 0,0 | 0 | 6,30 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 5,45 | 0 | 1,7 | 0,35 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,1 | 0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,03 | 6,50 | 0,010 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | 26,15 | 21,19 | 84,19 | 612,55 | 0,38 | 0,22 | 13,25 | 0,51 | 0,04 | 66,37 | 349,50 | 0,77 | 0,05 | 52,30 | 0,09 | 34,14 | 2,69 |
| Итого в день | | | 100,88 | 88,42 | 365,16 | 2594,98 | 1,51 | 0,97 | 69,60 | 0,76 | 0,52 | 421,10 | 1080,25 | 1,72 | 1,02 | 459,78 | 0,80 | 276,01 | 12,71 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70,0 | 0,90 | 1,00 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 112% | 96% | 98% | 98% | 108% | 61% | 99% | 84% | 52% | 99% | 90% | 42,94% | 81% | 38% | 97% | 92% | 71% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Si | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / Яблоко | 100-120 | 0,40 | 0,4 | 10,0 | 42,70 | 0,04 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0 | 16,0 | 11,0 | 0,0 | 0 | 1,7 | 0,000 | 5,00 | 0,12 |
| 340,20 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 15,50 | 11,06 | 3,85 | 187,06 | 0,09 | 0,57 | 0,52 | 0,026 | 2,47 | 131,10 | 169,73 | 0,08 | 0,036 | 27,05 | 0,28 | 22,84 | 0,25 |
| 430,06 | Чай черный витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,5 | 0,0000 | 0,01 | 2,9 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,60 | 0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1,10 | 0 | 0 | 10,0 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | 6,5 | 0,010 | 0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | | 19,90 | 11,91 | 53,11 | 404,80 | 0,19 | 0,62 | 14,52 | 0,03 | 2,47 | 162,35 | 221,47 | 1,41 | 0,04 | 51,08 | 0,36 | 32,24 | 1,68 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,20 | Салат "Солнышко" | 100 | 0,98 | 0,20 | 8,08 | 38,25 | 0,05 | 0,05 | 11,63 | 0,045 | 0 | 38,0 | 36,0 | 0,0 | 0,066 | 17,16 | 0,033 | 24,5 | 0,98 |
| *52 3 П | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,43 | 2,60 | 8,55 | 62,38 | 0,016 | 0,033 | 9,50 | 0,016 | 0 | 36,38 | 41,10 | 0,00 | 0,066 | 30,83 | 0,016 | 21,13 | 1,33 |
| 392,33 | Пельмени с бульоном и зеленью | 130/120 | 16,16 | 14,26 | 36,61 | 330,00 | 0,23 | 0,24 | 0,61 | 0,023 | 0,11 | 29,28 | 167,32 | 0,05 | 0,03 | 28,12 | 0,061 | 22,82 | 0,93 |
| 489,07 | Рагу из птицы по-домашнему с овощами | 250 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236,0 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,018 | 74,20 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 409,02 | Напиток фруктовый (яблоко, ягоды) | 200 | 0,1 | 0,1 | 28,8 | 210,6 | 0,01 | 0,01 | 2,4 | 0,053 | 0,066 | 322,6 | 250,66 | 0,003 | 0,004 | 272,0 | 0,018 | 40,00 | 0,26 |
| 5,00 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,32 | 0,24 | 17,10 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 17,50 | 79,0 | 0,012 | 0,0 | 12,2 | 0,00 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 34,29 | 29,46 | 119,51 | 905,35 | 0,99 | 0,90 | 42,48 | 0,12 | 0,18 | 491,49 | 750,12 | 0,13 | 0,12 | 403,68 | 0,15 | 172,42 | 7,05 |
| Итого обед (зимний период) | | | 34,7 | 31,9 | 120,0 | 929,5 | 1,0 | 0,9 | 40,4 | 0,1 | 0,2 | 489,9 | 755,2 | 0,1 | 0,1 | 417,4 | 0,1 | 169,1 | 7,4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,21 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным | 150 | 6,68 | 3,36 | 46,06 | 243,70 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,07 | 13,39 | 6,23 | 0,09 | 0,022 | 9,91 | 0,03 | 10,76 | 0,08 |
| 66271,00 | Кисломолочный напиток/ Снежок | 200 | 7,20 | 6,66 | 21,60 | 158,0 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,04 | 0,060 | 242,00 | 188,00 | 0,04 | 0,004 | 272,00 | 0,018 | 30,00 | 0,20 |
| Итого за Полдник | | | 13,88 | 3,36 | 67,66 | 401,70 | 0,11 | 0,04 | 1,80 | 0,07 | 0,13 | 255,39 | 194,23 | 0,13 | 0,03 | 281,91 | 0,05 | 40,76 | 0,28 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83,34 | Яйцо отварное с огурцом | 20/20 | 2,55 | 2,30 | 0,52 | 33,6 | 0,020 | 0,090 | 1,4 | 0,05 | 0,0 | 14,8 | 3,8 | 0,0 | 0,1 | 5,6 | 0,004 | 5,22 | 0,05 |
| 455,22 | Голубцы ленивые "Любительские " | 180 | 17,77 | 11,63 | 20,78 | 257,8 | 0,1 | 0,2 | 24,71 | 0,03 | 0,0011 | 63,8 | 216,44 | 0,13 | 0,49 | 216,82 | 0,13 | 45,43 | 3,04 |
| 331,03 | Соус сметанно-томатный | 30 | 0,44 | 1,52 | 2,05 | 24,0 | 0,01 | 0,01 | 0,92 | 0,23 | 0 | 6,61 | 0,73 | 0,01 | 0,78 | 26,82 | 0,01 | 2,34 | 0,10 |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный | 200 | 0,22 | 0,00 | 19,4 | 76,8 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,0 | 0,00 | 22,60 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,000 | 3,00 | 0,66 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,25 | 117,5 | 0 | 0,02 | 1,10 | 0,0 | 0 | 10,00 | 32,50 | 0,73 | 0,00 | 6,50 | 0 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | | 24,78 | 15,85 | 67,04 | 509,61 | 0,19 | 0,32 | 28,33 | 0,31 | 0,01 | 117,82 | 261,17 | 0,88 | 1,34 | 256,19 | 0,15 | 55,99 | 4,29 |
| Итого в день | | | 92,85 | 60,58 | 307,32 | 2221,46 | 1,48 | 1,88 | 87,13 | 0,53 | 2,78 | 1027,05 | 1426,99 | 2,55 | 1,52 | 992,86 | 0,70 | 301,41 | 13,30 |
| суточная норма | | | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2720,0 | 1,40 | 1,60 | 70,0 | 0,90 | 1,0 | 1200 | 1200 | 4,0 | 5,00 | 1200 | 1,0 | 300 | 18,00 |
| % от суточной нормы | | | 103% | 98% | 94% | 99% | 106% | 118% | 124% | 59% | 278% | 86% | 119% | 63,9% | 96% | 83% | 90% | 100% | 74% |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

